

# 青年期の SNS 利用における自己開示と その心理的要因

渡 邊 菜 保 子

## 要 約

この数年で利用者が急激に拡大した SNS は、利便性と共にトラブルに巻き込まれる報告も後を絶たない。そこで、本研究では、現代の青年が SNS を利用する心理的要因を対人場面と比較するとともに、自己開示量や満足度の側面も検討することを目的として、大学生を対象に、自己開示尺度、対人恐怖心性尺度、自尊感情尺度、アイデンティティ尺度を用いて質問紙調査を実施した。

調査の結果、SNS 利用時、対人場面時、双方とも自己開示量が高い人ほど対人恐怖の特徴を示し、青年期は方法問わず他者への自己開示時は、相手の自分に対する評価が気になることが明らかとなった。このほか、SNS 利用と自尊感情やアイデンティティの関連は見られなかった。一方、対人場面時の自己開示量が高い人ほどアイデンティティが確立されている特徴が見られ、Face to face の交流では自分への信頼感が必要であることが改めて示された結果となった。

## I. 背 景

### 1. SNS について

1990 年代後半からインターネットが家庭にも普及し始め、パソコンのソフトには企業や団体などのホームページである Web ページを閲覧できるソフトが標準搭載された。また、個人

の日記などを公開するブログの出現によりインターネットの利用は一気に広がりを見せた。2006 年には、140 文字以内で自分の気持ちや情報を発信する Twitter がサービスを開始し（佐藤ら、2015）、2011 年にはそれまでの電子メールに変わり、友達登録をするだけでアドレスの指定や件名などの入力をしなくてもメッセージのやり取りが手軽にできる LINE が登場し（高橋ら、2015）、利用者数が急増した。総務省（2014）によると、現在、インターネットの利用率は 13 歳から 59 歳で 9 割を超え、幅広い世代で利用されており、年代別利用率では 10 代から 20 代が上位を占めている。中でも、LINE や Twitter などを含む SNS（Social Networking Service；以下 SNS と記す）の利用はめざましく上昇している。佐藤ら（2015）は、SNS を「共通の話題や興味のある人同士が情報を共有したり意見を交換できるようなインターネット上の会員制のサービスのこと」としている。

ICT 総研（2014）の調べによると、日本国内における SNS の利用者数は、2013 年末には 5,487 万人、2014 年末には 6,023 万人の見込みで、年々増加し、その利用目的を「人とのコミュニケーションのために SNS や通話・メールアプリを利用している」と 64.9% が回答している。また、ネットユーザーに占める LINE の利用率は 47.6%、続いて Twitter の 41.9%、Facebook の 39.9%、となっている。SNS は、パソコンだけでなく携帯型端末にも対応したアプリを提供することで利用者を拡大させ、気軽にいつでも

\*臨床心理学研究科 博士課程（前期）

他者と繋がることのできるツールとなった。総務省 (2013) によると、スマートフォンおよびフューチャーフォンをほぼ毎日利用する形態として、大学生では「SNSを見る」が65.9%、「SNSに書き込む」が43.8%と上位を占めている。このことから、SNSは、他者とのコミュニケーションや自己を表現するために利用されていると考えられる。

インターネットを利用したコミュニケーションを行う要因として、尾上(2007)は、インターネットは対面ではないため、初対面でも比較的落ち着いて対応ができるので、抑うつ傾向や精神面での不健康さがあっても自己開示を高めることができるとしている。また、田淵・則定(2013)は、インターネットで自己開示を行う人は実生活でのネガティブな感情をインターネット上で発散させるため、対面でのコミュニケーションを多くとる人に比べて情緒安定傾向にあるとし、インターネット利用による自己開示の有用性を述べている。一方で、田淵・則定(2013)の同研究では、インターネットを一日5時間以上利用する人は、5時間未満の利用者より対人恐怖が高く、誠実性、調和性が低いことを示している。また、ネット依存症の調査(総務省, 2013)では、高校生、大学生の共に4割近くが「自分はネット依存であると感じている」と答えている。この他、インターネット利用によるネガティブな側面として、投稿に対する批判・攻撃による「炎上」や不特定多数の人へ情報がばらまかれてしまう意図しない「拡散」、また、個人情報流出という危険性もはらんでいる。総務省(2014)の調査では、インターネット利用によって生じる不安として、8割を超える人が「個人情報漏れはしないか」と感じている。また、6割近くの人が「インターネットを利用するために犠牲にしている時間がある」とし、学齢別では高校生の48.1%、大学生の47.5%が睡眠時間を削っている(総務省, 2013)。大沼ら(2012)の青年期を対象としたSNSと友人関係の研究では、調査参加者の70%が既存の友人とのSNSの利用による人間

関係のトラブルを経験していると回答(原因はつぶやきや日記などの日常報告型ツールにおける否定的発言)し、否定的発言そのものは、SNS利用時よりも対面時のほうが多いが、否定的発言を多くする者は、対面時よりSNSを利用して否定的発言をする傾向があった。小此木(2005)は、インターネットがもつ5つの魅力を、①匿名の別人格になれる、②全知全能的な自分を感じられる、③自分の気持ちを純粹に相手に伝えられる、④匿名性により特定の人と親密な一体感が持てる、⑤特定な人と一体感を持ってそこには義務や責任が伴わないので嫌になったらいつでもやめられる、としている。そして、「ネット型引きこもり」は、精神医学でいう「引きこもり」の延長線上に位置づけられる心性であるとし、インターネットによるバーチャルな世界でのハンドルネームや文字によるやり取りは、日常とは違った精神状態になるため、その扱い方に警鐘をならしている。樋口(2013)は、日本を含めた先進国では、人間関係が年々希薄になる傾向があり、同じ職場で隣に座る同僚にさえメールで連絡を入れることが日常的に行われ、ネット依存を作る要因の一つになっていると述べている。

このように、インターネットの適度な利用は精神的な健康状態を維持させる有益な側面がある一方で、利用時間の増加や使用方法の偏りにより、インターネットに過度にのめり込んでしまうと、精神的な健康状態は損なわれてしまう危険性がある。

## 2. アイデンティティと青年期の対人関係について

### A. 基本的信頼と基本的不信

Erikson, E.H. (1959) は、人間の生まれてから死ぬまでを8つの段階に分け、それぞれに発達課題を設けた。

乳児期：基本的信頼と基本的不信

幼児期：自律性と恥・疑惑

遊戯期：積極性と罪悪感

学童期：生産性と劣等感

青年期：アイデンティティの確立と拡散

初期成人期：親密さと孤独

成人期：生殖性と停滞性

老年期：自我の完全性と絶望

発達課題はそれぞれの段階で固有のものであるが、個々に独立しているものではなく他の段階に影響を与えている。そして、発達課題の解決と失敗という両方を経験することが望ましく、解決の割合が多いことが重要であるとしている。Erikson, E.H. (1959) は、健康なパーソナリティを構築するための基本的な要素を「基本的信頼感」と名付けた。この「信頼」は他者を信頼するだけでなく、自分は信頼されるに値する人間であると実感することを意味している。このため、乳児は、発達に合わせた母親の育児や躾などの適切な対応を通して自分は養育されるに値する人間であるという信頼感を得る。その一方で、思い通りにならない母親に対して内的葛藤がおこるが、沸き起こる欲求や衝動に対して乳児自身が対応できるようになることで自分自身への信頼感を獲得する。このように環境との相互作用により「基本的信頼」が「基本的不信」を上回ることによって、自分は価値ある唯一無二の存在であるという、その後の統合したアイデンティティの基礎が作られるのである。つまり、アイデンティティの形成は青年期に始まるのではなく、乳児期から作られていくのである。

### B. 青年期のアイデンティティ形成

青年期は第二次性徴期により心身共に変化し、他者の自分に対する評価が気になり、また、それまで身に付けた自分の役割や能力を自分が理想とするものにどのように近づけていくか模索していく時期である。Erikson, E.H. (1959) は、アイデンティティを「内的な斉一性と連続性を維持する個人の能力が、他者に対して自分が持つ意味の斉一性と連続性に調和するという自信」としている。つまり、自己の一貫性と連続性を主体的に意識し、他者からも自己の一貫性と連続性を受け入れられ認知さ

れるという相互性に基づいてもたらされる確信である。アイデンティティの形成は、生涯を通して行われるものであるが、青年期は、特に幼児期から培ってきた自己に対する信頼感や他者からの評価を改めて現在の自己に対する信頼感や評価へ統合するための自我の再編成が必要となり、そのためには同世代の同性の友人や社会との関わりが大きな課題となる。これまでの基本的価値観に新しい価値観が加わることで、過去に得た価値観や報酬を疑わしく思え、葛藤が生まれ、試行錯誤を行う猶予期間・モラトリアムがあるのも青年期の特徴である。そして、これらを経験することで自我は再編成されていくのである。Bros, P は、青年期を「第二の分離個体化期」とし、家族という殻から脱し、社会の一員となるためにこれまでのパーソナリティ構造の一部を壊し、新たな人間関係を再構築する時期であるとした(山本, 2010)。このように、青年期は、今までの家族という枠組みから抜け出して他者と関わるのがとても重要な時期であり、この時期の友人との間に形成される親密な人間関係がアイデンティティの獲得に大きな影響を与えるのである。

### C. 現代青年の友人関係

岡田 (1992) は青年期の友人関係について、①両親などの大人の生活や規範に疑問を持ち始め、自分自身のあり方を模索する時期であるため、両親より同世代の人間と一緒にいることを好む、②身体と精神の発達のアンバランスさから情緒が不安定になりやすい、③友人との深い情緒的な関係は、不安定さから立ち直るために重要な役割を果たす、④親密な友人関係が両親からの心理的離乳と自立を促す、としている。また、宮下 (1995) は青年期には、自分を理解し、支えてくれる友人が必要であるとし、その意義を①悩みを打ち明けることによる情緒的安定、②自己を客観的に見ることで長所や短所の気付きや内省の深まりが得られる、③人間関係の学び、としている。このように、友人との親密な関わりにより不安の軽減や情緒的安定が得

られ、他角度からの視点を得ることで自分を客観的に見ることができ、長所や短所などの自己認識が深まる。また、自分の意見や考えを率直に表現して相手に受け入れられる経験をすることや相手の気持ちを受け入れることにより、相互理解が深まり、幼児期に得た「基本的信頼」とは異なる他者に認められた自分や自分らしさを構築していくのである。しかし、岡田(2002)は、中・高・大学生を対象にした研究で、現代青年の友人関係には「侵入回避的關係」と「軽躁的關係」がみられるとし、他者との内的な関わりを避ける「侵入回避的關係」は年代が上がるにつれ高くなり、大学生では対人関係の不適応感が高くなっていくため、表面的には円滑な人間関係を形成しつつ、自己内省ができないという発達過程において未熟な傾向の存在を示した。また、当たり障りのない人間関係を求める「軽躁的關係」をとる青年は、適応感が高く健康であるが、現実自己と理想的自己のギャップがあり、自己不一致を感じているとしている。

このような現代青年の対人関係に影響をあたえる心性として、岡田(1993)は大学生を対象にした研究で、対人場面において円滑にふるまえないという不適応を感じながらも他者の視線や自分の内面の不安定さをあまり感じない新しい対人恐怖症の型を示した。対人恐怖とは、日本では森田正馬が1932年に始めて論文で用いたが、その後、病理としての対人恐怖症だけではなく、健康な人が持つ心性としての対人恐怖の研究が多くされてきた。永井(1994)は、健常者でも対人恐怖心性を持つ者は多く、その構造は大きく分けて3つの次元になるとし、①対人状況における自分自身の行動、態度、話し方、振舞いなどにおける支障、②自分が他者から評価的観点を含みつつ、どのように見られているかという問題意識(関係的自己意識)、③自己評価の低さや劣等感(内省的自己意識)、としている。また、堀井・小川(1996・1997)も一般青年に対人恐怖傾向者は一定数存在しており、対人恐怖が一部の発症者のみのものではないということを示している。

このほか、青年期の自我形成の一側面には自尊感情があり、これまで青年期を対象に多くの研究がされてきた。自尊感情とは、常に意識されているものではないが、言動や意識態度を基本的に方向づける自己に対する評価感情であり、自己を価値あるものとする感覚である(遠藤, 1999)。Pope, W. Alice, ら(1988)は、自尊感情を他者からの客観的な情報とその情報に基づいて本人が行う主観的評価の組み合わせにより構成されるとし、自尊感情の形成を「知覚された自己：自分の特徴や性質についての客観的な見方」と「理想の自己：自分はこうありたいとするイメージ」の2つの側面から検討し、「知覚された自己」と「理想の自己」が一致しているとき自尊感情は肯定的になるとしている。また、自尊感情の程度は、「知覚された自己」と「理想の自己」のズレから生じるとし、自尊感情の高い人は自己受容ができており健康的に自己を捉えていると考えられ、自尊感情の低い人は自分には誇れるものがなく、他者に対して自己を誇大に見せようとするとしている。中間(2013)は大学生を対象とした研究で、自尊感情が他者や環境に対する肯定的な感情と共存している場合、心理的健康は最も高くなるとしている。岡田(2011)は、青年期の友人関係と自尊感情の研究で、自他共に傷つかないように配慮することで相手から受容される経験は、自尊感情を維持し高めるとし、友人関係において相手を気遣うことは、自尊感情を保つ上で必要であるとしている。

これらのことから、対人恐怖心性や自尊感情は、青年期の友人関係に大きな影響を与えていると考えられる。

### 3. 自己開示

自己開示の研究はJourard, S.M.により始められ、その後、多くの研究が行われている。Jourard, S.M. (1971)は、人間は自分自身について自発的に他者に自己開示することで自己というものを理解していき、自己開示が促進されるには愛と信頼の態度により相手のことを知

り、知らせたいと思う相互性が必要であるとしている。榎本（1997）は、自己開示を「自分がどのような人物であるかを他者に言語的に伝える行為」と定義し、その意義を①自己洞察を深める、②心にたまった情動を発散する、③親密な人間関係の促進、④不安の低減、としている。研究においては、大学生の自己開示の特徴として、最も親しい友人への自己開示量が多く、精神的にも影響が大きいとしている（榎本、1997）。また、自己開示が多い人は、人生に前向きで自分の過去にも肯定的であり、疲労感や抑うつ感が乏しく自尊感情が高いとし、自己開示を抑制する傾向のある人は、自分の過去に否定的な感情を抱き、今後の人生に迷いがあり、疲労感や抑うつ感、不安感が強いとしている（榎本、2005）。大学生を対象とした自己開示とアイデンティティの研究では、アイデンティティが確立していると自己開示度は高く、アイデンティティが拡散していると自己開示度は低く、モラトリアムは平均的な自己開示であることを示唆した（榎本、1991）。東・榎本（2006）は、自己開示を積極的に行う人は対人不安に陥らないとしている。このように、自己開示が促進されるには、精神的健康が必要であり、自我が確立されていることも要因の一つであると考えられる。一方、榎本（1997）は、自己開示を抑制する要因として、①現在の関係以上に深い関係性を必要としない、②相手の反応に対する不安、③相互理解に対する否定的感情を挙げている。吉岡（2001）は、現代の中高生は積極的に自己開示できるほどの付き合いをしていないと感じているとし、斎藤・野中（2011）も自分や他人を信頼しない人は人間関係に警戒心を抱き、結果として自己開示が抑制され、相手の様子をうかがいつつ付き合うとしている。これらのことから、自己開示は、自己と他者に対して信頼感が持てなかったり、不安感を抱くことで抑制されると考えられる。

現代において自己開示は、対面による対人場面だけでなく、インターネットを利用して行われることもある。佐藤・吉田（2008）は、イ

ンターネットは匿名性により不安が低減されリラックスして相互的交流が行える可能性を示した。川浦ら（1999）は、Web日記による自己開示の研究において、Web日記は他者に対して自己がうまく表現され、自分の内面が読者に理解されているという満足感が得られることで書き続けられるという読者とのコミュニケーションを意識した自己開示の行動であるとしている。西村（2003）は、CMC（Computer-Mediated Communication；以下CMCと記す）を高評価している人は、対人不安が高くてもインターネット上の人間関係に満足していることを示している。対人不安の高い人は、対面時では自己表現が抑制されるが、匿名性の高いインターネットは安心して新しい自己を表現する場として活用し、また、他者との相互性によりその利用は支えられていると考えられる。野口（2011）は、インターネットでの自己開示と孤独感の研究で、インターネットは匿名性などの理由から自己開示しやすいが、インターネット自己開示満足感と孤独感の関係では、インターネットを利用することで孤独感が低減されるのではなく、孤独感に効果を与えるのは、対面時の自己開示のほうが大きいと示している。これらのことから、自己開示は対面やインターネット利用に関わらず、開示する相手との関係性や親密度などの対人関係の深さによって、その量も質も変化すると考えられる。

## Ⅱ. 問題と目的

### 1. 問題

いつでも他者とつながれる手軽なコミュニケーションツールである SNS の利用拡大により、青年期の友人関係は大きく変化していると考えられる。青年期は、両親から離れ、友人と関わり合うことによる共感や同一化を通し、自分自身に対する内省を高めることで、健康な成熟が促進される時期であるとされている（西平、1988）が、現代の青年は、岡田（1995）が示すように内面的な関わり合いを避け、表面的な楽

しさを求める傾向も指摘されている。一見、当たり障りのない人間関係を求めるため SNS によるコミュニケーションが盛んであるようにも考えられるが、「誰かとつながっている安心感」を求めるため、他者からのアクションに対し即座に応答できるようスマートフォンを手放せないといった新たな友人関係が生まれているようにも考えられる。そこにどのような心理的要因が関係しているかを知ることは、彼らを援助する心理臨床場面において役立つと考える。

## 2. 目的

本研究では、歴史が浅く研究の少ない SNS 利用による自己開示に対し、青年期の発達と深くかかわると考えられ、また多くの先行研究でも取り上げられている「対人恐怖心性」, 「自尊感情」, 「アイデンティティの形成」がどのような影響与えているか、SNS 利用時と対面時とを比較し、自己開示の量的側面としての自己開示量と質的側面としての満足度をもとに、以下の仮説を検証する。

仮説1: SNS 自己開示と対面自己開示では、自己開示の内容が異なる。

仮説2: SNS 自己開示は、対人恐怖心性が正の影響を、自尊感情が負の影響を与えている。

仮説3: 対面自己開示には、自尊感情とアイデンティティの形成が正の影響を与えている。

仮説4: 自己開示の満足度は、SNS 自己開示に比べ、対面自己開示の方が、満足度が高い。

## Ⅲ. 方 法

### 1. 調査対象

関東圏内の大学に在学する大学生282名中 SNS を利用している人266名(男性160名, 女性106名, 18歳~24歳, 平均年齢19.4歳)。

### 2. 調査期間

2015年5月~7月。

### 3. 手続き

大学の講義開始前または講義終了後に調査内容の説明や調査協力の依頼およびプライバシーについての説明を文書と口頭で行った後、質問紙を配付、その場で回収を行った。回答はどれも無記名で行われた。質問紙の構成は以下の通りである。

#### A. フェイスシート

年齢, 性別, 学年, SNS 利用の有無, SNS の一日の利用時間, 利用している SNS の種類, SNS を利用するための使用媒体

#### B. 自己開示尺度

榎本(1997)は、自己開示の概念を精神的自己(知的側面・情緒的側面・志向的側面)、身体的自己(外見的側面・機能/体質的側面・性的側面)、社会的自己(私的人間関係[異性・同性]の側面・公的人間関係の側面)、物質的自己、血縁的自己、実存的自己の12側面と、直接自己についてのものではないが、特に親しくない相手や初対面の相手に対して開示度の高い(趣味)、(意見)、(うわさ話)の3側面を加えた15側面を設定し、各側面に具体的な質問項目を3項目ずつ用意し、計45項目からなる質問紙(ESDQ)を作成した。本研究では、大学の講義中に行われる集団調査という観点から回答者の負担を考慮し、性的側面を削除、また、わかりにくいと思われる語句を一部修正し、全40項目を「SNS 利用時の自己開示」と「対面時の自己開示」の2場面についてそれぞれ質問を行った。回答は「全く伝えない」から「よく伝える」までの5件法で評価を求めた。

#### C. 自己開示満足度

「対面における自己開示」と「SNS 利用における自己開示」の満足感を主観的にどのようにとらえているか測定するため、吉岡(2001)を

参考に「SNS利用時の自己開示」と「対面時の自己開示」の2場面についてそれぞれ質問を作成し、「非常に満足している」から「全然満足していない」の7件法で評価を求めた。

#### D. 対人恐怖心性尺度

堀井・小川(1996)は、対人恐怖心性を日本人の一般的な対人関係様式や対人意識であるとし、6つの下位尺度(①集団に溶けこめない悩み、②目が気になる悩み、③自分や他人が気になる悩み、④社会的場面に当惑する悩み、⑤自分を統制出来ない悩み、⑥生きることに疲れている悩み)に分類し、それぞれに5項目ずつ計30項目の質問を作成した。回答は「全然あてはまらない」から「非常にあてはまる」までの7件法で評価を求めた。なお、本研究では、質問項目の中でわかりにくいと思われる語句の一部を修正して用いた。

#### E. 自尊感情尺度

山本ら(1982)により邦訳されたRorsenberg, M.の開発した自尊感情尺度である。この尺度は、他者との比較によって生じる優越感や劣等感ではなく、自分自身が自己の能力や価値を評価する程度のことを自尊感情とし、その程度を測定するものである。10項目に対し、「あてはまる」から「あてはまらない」の5件法による評価を求めた。

#### F. アイデンティティ尺度

下山(1992)は、日本の大学生を対象にモラトリウム心理とアイデンティティの確立度との関連を検討するために尺度を開発し、「アイデンティティの基礎」と「アイデンティティの確立」の2尺度に分類した。2尺度のうち、「アイデンティティの基礎」は、アイデンティティ形成の基礎となる自己への安定感が得られず、不安感や孤独感に苛まれる気持ちを反映した内容となっている。「アイデンティティの確立」は、自己の主体性や社会性、自己への信頼が形成されていることを表す内容となっている。これら

2尺度10項目ずつ計20項目の質問に対し、「よくあてはまる」から「全くあてはまらない」の4件法による評価を求めた。

#### 4. 分析方法

質問紙によって得られたデータに統計ソフトSPSSを用いて統計的処理を行った。

### IV. 結果

#### 1. SNS利用者の実態

回答者282名中SNSを利用している人は266名(94%)であった。一日のSNS利用時間は、約1~3時間が112名(42.1%)といちばん多く、次いで約1時間未満が61名(22.9%)と約3時間以下の利用が約65%を占め、半数以上が3時間以下の利用であるとされた。利用しているSNS(複数回答可)は、LINEが262名、Twitterが210名と上位を占め、次いでFacebook、Skypeであった。その他として、カカオトーク、Vine、Xix channel、ニコニコ、Youtube、ツイキャス、QQ、wechat、wechatなど新しいアプリが続々と登場していることがうかがえる。SNSを利用するために使用する媒体は、スマートフォン(iPhone含む)が257名で全体の97%を占め、圧倒的な携帯型端末の利用が示された。

#### 2. 自己開示内容

SNS自己開示と対面自己開示の内容を見るため、下位尺度の平均点を算出し、t検定を行ったところ、全ての項目において対面自己開示の項目の平均点が高く、0.01%水準において有意な差が示された。また、SNS自己開示と対面自己開示の内容の違いを上位20項目について検討したところ(表1)、両場面とも1位「趣味としていること」、2位「休日の過ごし方」と並び、3位以下から順位の変動は見られたがSNS自己開示の15位以内に入っている項目の多くが対面自己開示の15位以内に入る結果となった。違いとしては、SNS利用時17位「人生における虚しさや不安」は対面時27位、SNS利用時

表1 SNS利用時と対面時の自己開示内容（上位20項目 数字は平均値）

SNS利用時			対面時	
1	36.趣味としていること	3.41	36.趣味としていること	3.64
2	15.休日の過ごし方	3.08	15.休日の過ごし方	3.44
3	26.芸能やスポーツに関する話題	3	1.現在持っている目標	3.43
4	3.知的な関心ごと	2.9	3.知的な関心ごと	3.3
5	14.生きがいや充実感に関する事	2.82	11.将来についての悩み	3.3
6	1.現在持っている目標	2.59	26.芸能やスポーツに関する話題	3.29
7	39.自分の持つ価値観	2.57	2.興味を持って勉強していること	3.15
8	11.将来についての悩み	2.46	39.自分の持つ価値観	3.14
9	34.目標としている生き方	2.42	6.異性関係における悩みごと	3.13
10	2.興味を持って勉強していること	2.41	14.生きがいや充実感に関する事	3.11
11	27.最近の大きな事件に対する意見	2.35	32.関心のある異性の話	3.08
12	32.関心のある異性の話	2.31	17.友達のうわさ話	3.01
13	5.服装の趣味	2.3	27.最近の大きな事件に対する意見	3.01
14	8.運動神経	2.28	38.好きな異性に対する気持ち	3.01
15	38.好きな異性に対する気持ち	2.28	5.服装の趣味	3
16	18.知的能力に対する自信あるいは不安	2.28	22.友人関係に関する悩みごと	2.96
17	25.人生における虚しさや不安	2.26	10.過去の恋愛経験	2.95
18	9.友人に対する好き・嫌い	2.25	7.容姿・容貌の長所や短所	2.93
19	23.感情面で幼いと思われる点	2.23	34.目標としている生き方	2.87
20	12.おこづかいの使い道	2.22	8.運動神経	2.85

18位「友人に対する好き・嫌い」は対面時39位、SNS利用時19位「感情面で幼いと思われる点」は対面時30位となっている。一方、対面時9位「異性関係における悩みごと」はSNS利用時には28位、対面時16位「友人関係に関する悩みごと」はSNS利用時23位、対面時17位「過去の恋愛経験」はSNS利用時36位であることが示された。

### 3. 各尺度の因子分析結果

自己開示尺度（SNS利用時・対面時）、対人恐怖尺度、自尊感情尺度、アイデンティティ尺度、それぞれの因子構造を検討するため、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。各項目には、因子負荷量の絶対値が.35以上であるものを選択した。また、下位尺度ごとにCronbachの $\alpha$ 係数を算出した結果、全ての下位尺度において十分な信頼性が確認された。

自己開示尺度では、榎本（2005）の研究を参考にし、SNS利用時と対面時共に1因子構造（SNS： $\alpha = .96$ 、対面： $\alpha = .94$ ）と判断できる

結果となった。

対人恐怖尺度では、29項目6因子を抽出し、堀井・小川（1996）を参考に第1因子を「生きることへの疲労感」、第2因子を「集団に入れない悩み」、第3因子を「社会的場面での困惑」、第4因子を「人との視線の悩み」、第5因子を「自分や他人のことが気になる悩み」、第6因子を「自分を統制できない」と命名した。また、29項目を合算したものを対人恐怖心性得点（以下「対人恐怖心性」と記す： $\alpha = .95$ ）とする。

自尊感情尺度は、10項目2因子を抽出し、第1因子を「前進的自己（前向きな自己）」、第2因子を「後退的自己（後ろ向きな自己）」と命名した。また、10項目全てを合算したものを自尊感情得点（以下「自尊感情」と記す： $\alpha = .76$ ）とする。

アイデンティティ尺度は、19項目2因子を抽出し、下山（1992）の因子命名と同様に第1因子を「アイデンティティ確立」、第2因子を「アイデンティティ基礎」と命名した。また、19項目を合算したものをアイデンティティ得点



(以下「アイデンティティ」と記す： $\alpha = .83$ )とする。

4. 自己開示（量と満足感）と対人恐怖，自尊心感情，アイデンティティの関係

A. 相関関係

SNS 自己開示量，対面自己開示量，SNS 自己開示満足度，対面自己開示満足度，対人恐怖心性，自尊心感情，アイデンティティの各尺度間の相関係数を求めた。結果，SNS 利用については，自己開示量は対面自己開示量とやや強い正の相関 ( $r = .61, p < .01$ )，SNS 自己開示満足度に弱い負の相関 ( $r = -.22, p < .01$ ) が見られ，SNS での自己開示量が多い人は対面での自己開示量も多くなるが，SNS で自己開示することにやや満足していない傾向を示す結果となった。しかし，SNS 自己開示量，SNS 自己開示満足度共に対人恐怖心性，自尊心感情，アイデンティティとの相関は見られなかった。対面では，自己開示量と満足度にやや弱い負の相関 ( $r = -.24, p < .01$ ) があり，SNS 自己開示満足度と対面自己開示満足度にやや弱い正の相関 ( $r = .34, p < .01$ ) がみられたことから，対面で

の自己開示を多く行っているがやや満足できず，対面での自己開示に満足していない人は SNS 利用においても満足していない傾向を示す結果となった。また，対面自己開示満足度と対人恐怖心性にやや弱い正の相関 ( $r = .23, p < .01$ )，自尊心感情にやや弱い負の相関 ( $r = -.27, p < .01$ )，アイデンティティにやや弱い負の相関 ( $r = -.30, p < .01$ ) が見られたことから，対面での自己開示に満足する傾向のある人は対人恐怖心性をもち，自尊心感情が低い傾向で，アイデンティティが確立途中である傾向を示す結果となった。この他，尺度間では対人恐怖心性と自尊心感情にやや強い負の相関 ( $r = -.56, p < .01$ )，対人恐怖心性とアイデンティティに強い負の相関 ( $r = -.72, p < .01$ )，自尊心感情とアイデンティティに強い正の相関 ( $r = .74, p < .01$ ) がみられた。(表2)

B. 重回帰分析

自己開示量 (SNS と対面)，自己開示満足度 (SNS と対面) と対人恐怖心性・自尊心感情・アイデンティティの下位尺度の関連を検討するため，SNS 自己開示量，SNS 自己開示満足度，対

表2 尺度間の相関係数

	N=266				
	SNS自己開示量	対面自己開示量	SNS自己開示満足度	対面自己開示満足度	対人恐怖心性
SNS自己開示量	—	.61**	-.22**	-.01	.08
対面自己開示量	.61**	—	-.06	-.24**	.05
SNS自己開示満足度	-.22**	-.06	—	.34**	.06
対面自己開示満足度	-.01	-.24**	.34**	—	.23**
対人恐怖心性	.08	.05	.06	.23**	—
自尊心感情	-.03	-.01	-.01	-.27**	-.56**
アイデンティティ	.01	.10	-.03	-.30**	-.72**

	自尊心感情	アイデンティティ	平均	SD
SNS自己開示量	-.03	.01	91.25	30.32
対面自己開示量	-.01	.10	114.37	28.11
SNS自己開示満足度	-.01	-.03	3.30	1.37
対面自己開示満足度	-.27**	-.30**	2.59	1.24
対人恐怖心性	-.56**	-.72**	99.91	32.13
自尊心感情	—	.74**	30.94	6.21
アイデンティティ	.74**	—	48.79	8.10

\*\* $p < .01$

面自己開示量, 対面自己満足度のそれぞれを目的変数, 対人恐怖心性・自尊感情・アイデンティティの下位尺度を説明変数として強制投入法による重回帰分析を行った。その結果, 全てにおいてR2は僅かであったが, SNS自己開示量では, 対人恐怖心性の「自分や他人のことが気になる悩み」(R2 = .03,  $\beta = .23$ ,  $p < .01$ ) が SNS自己開示量を1%水準で有意に説明することができた (F = 1.9,  $p < .05$ ) (表3)。一方, SNS自己開示満足度は下位尺度において, 有意

な係数は見られなかった。続いて, 対面自己開示量では, 対人恐怖心性の「自分や他人のことが気になる悩み」(R2 = .14,  $\beta = .19$ ,  $p < .05$ ) が5%水準で, 自尊感情の「後退的自己」(R2 = .14,  $\beta = -.25$ ,  $p < .01$ ), アイデンティティの「アイデンティティ確立」(R2 = .14,  $\beta = .25$ ,  $p < .01$ ) が1%水準で有意に説明することができた (F = 4.0,  $p < 0.01$ ) (表4)。続いて, 対面自己満足度では, アイデンティティの「アイデンティティ確立」(R2 = .13,  $\beta = -.30$ ,  $p$

表3 SNS自己開示量に対する下位尺度の重回帰分析

	SNS自己開示量( $\beta$ )
<対人恐怖心性>	
生きることへの疲労感	.10
集団に入れない悩み	-.12
社会的場面で困惑	-.13
人との視線の悩み	.03
自分や他人のことが気になる悩み	.23**
自分を統制できない	.16
<自尊感情>	
前進的自己	.02
後退的自己	.01
<アイデンティティ>	
アイデンティティ基礎	.07
アイデンティティ確立	.12

\*\* $p < .01$

表4 対面自己開示量に対する下位尺度の重回帰分析

	対面自己開示量( $\beta$ )
<対人恐怖心性>	
生きることへの疲労感	.00
集団に入れない悩み	-.10
社会的場面で困惑	.03
人との視線の悩み	-.04
自分や他人のことが気になる悩み	.19*
自分を統制できない	.12
<自尊感情>	
前進的自己	.09
後退的自己	-.25**
<アイデンティティ>	
アイデンティティ基礎	0.17
アイデンティティ確立	.25**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

<.001) が0.1%水準で有意に説明することができた ( $F = 4.9, p < .01$ )。(表5)

5. 自己開示量と自己開示満足度の検討

A. SNS 自己開示量と対面自己開示量の比較

SNS 自己開示量と対面自己開示量では、どちらの満足度が高いか検討するため、各得点合計の差のt検定を行った結果、対面自己開示量が SNS 自己開示量よりも高いことが示された。( $t = -14.65, df = 265, p < .01$ ) (表6)

B. SNS 自己開示満足度と対面自己開示満足度の比較

SNS 自己開示満足度と対面自己開示満足度では、どちらの満足度が高いか検討するため、各得点合計のt検定を行った結果、SNS 自己開示満足度が対面自己開示満足度よりも高いことが示された。( $t = 7.80, df = 265, p < .01$ ) (表7)

C. 性差について

自己開示量と自己開示満足度の性差を検討するため、男女別に SNS 自己開示量と対面自己開示量、SNS 自己開示満足度と対面時自己開示

表5 対面自己開示満足度に対する下位尺度の重回帰分析

	対面自己開示満足度 ( $\beta$ )
<対人恐怖心性>	
生きることへの疲労感	.01
集団に入れたい悩み	.07
社会的場面で困惑	-.05
人との視線の悩み	.08
自分や他人のことが気になる悩み	.00
自分を統制できない	.06
<自尊感情>	
前進的自己	-.06
後退的自己	-.01
<アイデンティティ>	
アイデンティティ基礎	.07
アイデンティティ確立	-.30***

\*\*\* $p < .001$

表6 SNS 自己開示量と対面自己開示量の平均およびt検定の結果

	平均	SD	t値	df
SNS自己開示量	91.2	30.3	-14.65**	265
対面自己開示量	114.4	28.1		

\*\* $p < .01$

表7 SNS 自己開示満足度と対面自己開示満足度の平均およびt検定の結果

	平均	SD	t値	df
SNS満足度	3.30	1.37	7.80**	265
対面満足度	2.59	1.24		

\*\* $p < .01$

表8 男女別 SNS 自己開示量・対面自己開示量の平均値およびSNS自己開示満足度・対面自己開示満足度の平均値（標準偏差）

	SNS自己開示量	対面自己開示量	SNS自己開示満足度	対面自己開示満足度
男性(N=160)	86.7(28.7)	109.3(27.6)	3.4(1.4)	2.6(1.2)
女性(N=106)	98(31.3)	122.1(27)	3.2(1.3)	2.6(1.3)

満足度の平均と標準偏差の算出を行った（表8）。その結果，自己開示量はSNS時，対面時とも女性の方が高かった。しかし，自己開示満足度では，SNS時は男性が高く，対面時は男女に違いは見られなかった。

## V. 考 察

### 1. SNSの利用実態について

本研究では，SNSを利用している人は94%と，総務省（2014）の調べによる年齢階層別インターネット利用率13～19歳97.9%，20～29歳98.5%に比べやや低いに近い結果となった。使用する媒体としては，97%がスマートフォンなどの携帯型端末を利用していた。1日の利用時間は約1～3時間が全体の半数にのぼり，3時間を越える人は約35%，1割を超える人が5時間以上の利用をしていた。総務省（2013）の調べでは，青年の3割ほどが「自分はネット依存だと思う」と回答しており，利用時間だけでネット依存とは言えないが，依存傾向と思われる人が少数存在する可能性が示された。利用しているSNSは，1位LINEに続いて2位Twitterとなり，ICT総研（2014）調べによる利用実態と同様の傾向が示された。LINEやTwitterは，アプリをダウンロードするだけで無料で利用できるリーズナブル感がある他，複数の人と同時に会話をできる多様な活用方法があることも利用率が高くなった要因であると考えられる。また，LINEスタンプや「いいね！」スタンプなど，1クリックで他者からのメッセージや投稿に対応することができるので，手軽にコミュニケーションがとれるアイテムであるこ

とも上位を占めた要因と考えられる。本研究では，2010年からサービスが開始されたSNS無料画像共用アプリのインスタグラム（Instagram）の利用もみられ，自分で自分を撮影する「自撮り」の流行もあり，言葉だけではなく画像による自己表現の場がインターネット上に新たに加わったことを物語っている。これらのことから，多くの青年は利用時間は長くないが，いつでも手軽にSNSを利用して自己表現をし，他者とコミュニケーションを図っていることがうかがえる。

### 2. 自己開示内容について

自己開示内容は，SNS利用時，対面時共に1位「趣味としていること」，2位「休日の過ごし方」で，他，上位15項目においては両者にほとんど違いはなく，仮説1は支持されなかった。自己開示内容を検討すると，上位を占める項目は，趣味や休日の過ごし方などで，無難な，会話が広がるきっかけとなる話題や自分の考え方に関するもの，将来に関するものが挙げられ，表面的には当たり障り無い会話の一方で，これから人生の重要な選択をしていく青年にとって，未来への希望や不安が垣間みえる結果となった。SNSと対面時の違いがある項目を検討すると，対面時では，対人関係における具体的な悩みなどの開示が多かった。これらは開示後に相手の反応が気になるため，言葉だけではなく表情その他から相手の反応がうかがうことができ，瞬時に対応ができる対面を選択する傾向があると考えられる。一方，SNSでは，漠然とした不安や自分でも処理出来ない混沌とした感情，または攻撃性などを表出させることで

息抜きを図っていると考えられる。これらのことから、SNSと対面では、頻発する話題には差がないが、内容により使い分けを行っていると考えられる結果となり、SNSの持つ匿名性との関連もうかがえるものとなった。

### 3. SNS利用と対面時における心理的要因について

#### A. 自己開示量と自己開示満足度の関係について

SNS自己開示を多く行う人は対面においても自己開示を多く行うことが示された。このことから、他者とのコミュニケーションを求める人は形態を問わず、交流を求めていると考えられる。しかし、SNS利用時、対面時共に自己開示後の満足感は得られないことが示された。この他、自己開示量では対面の方が多いが満足度はSNS利用時の方が高いことが示された。このことから、仮説4の「満足度はSNS利用時より対面時の方が高い」は支持されなかった。自己開示量がSNS利用時より対面時の方が多きことは、相手の顔を見て会話することで相手の反応を確かめながら即座に場に応じたやり取りが行えるため、自己開示が促進されると考えられる。Jourard, S.M. (1971) も自己開示は相手との相互性により促進されるとしている。しかし、満足度が逆転したことは、SNSでは相手の自己開示に瞬時に対応する必要がないことが考えられる。これにより、自分の表情などから相手に対する感情その他の情報を悟られることがないので後々の関係性を考慮しながらコミュニケーションが行える。また、匿名性により本来の自分を隠し、脚色して情報を公開することができるので、時には感情を発散するための一方的な自己開示も行える。これらのことから、SNS利用満足度が高くなった可能性が考えられる。この他、対面満足度の低下の要因として、対面時には、空気を読んでコミュニケーションを取ることも要求されるので、これを苦手とする青年には満足度が低くなったのではないかと考えられる。倉八 (1999) は、他者とのコミュ

ニケーションは場の空気を共有することによって成立する可能性が高く、コミュニケーションの道具である“ことば”は自己を表現するものであるが、“ことば”の発達は他者との信頼関係と会話で体得していくものとし、現代青年の多くは“ことば”で自己を表現することを苦手とする傾向があるとしている。この結果からも他者との信頼関係が構築されていないか、実感できていない可能性があると考えられる。また、これは、岡田 (1999) が示した現代の青年の友人関係である親密さを求める一方で、自分が傷つかないために互いに相手に対して侵入し過ぎない配慮をしながら楽しさを求める表面的な関係と似た傾向を示している。

#### B. SNS自己開示の心理的要因

SNS自己開示の心理的要因を検討すると、重回帰分析により対人恐怖心性の「自分や他人のことが気になる悩み」が弱いながらも影響を与えていることが示された。この結果から、仮説2の対人恐怖心性の影響はかろうじて支持されたが、自尊心については支持されなかった。太宰・佐野 (2012) は、対人恐怖心性と攻撃性の研究で、対人恐怖心性の「自分や他人が気になる悩み」は、自己の欠点ばかりが目につき、自分は人に迷惑かけているのではないだろうかと加害者感情があるため、他者からの評価を過剰に意識するとしている。このような対人恐怖心性を持つ人にとって他者と顔を合わずにコミュニケーションがとれるSNSは、自分の考えや感情を整理しながら対応でき、他者と一定の距離感を保てるので互いに侵襲的になることを避けられ、比較的リラックスして利用できるのではないかと考える。このほか匿名性という特性も対人恐怖心性が影響する要因の一つとして考えられる。小此木 (2005) の示すように、匿名性は義務や責任を伴わず、時には特定の他者との一体感が得られる。匿名であることで加害感情を持たずに日常生活で抑制しているものを容易に発散出来る面もあるのかもしれない。

### C. 対面自己開示の心理的要因

対面自己開示の心理的要因を検討すると、重回帰分析により対面自己開示量は対人恐怖心性とアイデンティティが弱いながらも正の影響を与えていることが示された。対面自己開示満足度は、対人恐怖心性と弱い正の相関、自尊感情とアイデンティティに弱い負の相関が示され、重回帰分析では、アイデンティティが弱くではあるが負の影響を与えていることが示された。この結果から、仮説3は自己開示量において支持されたが、満足度という質の側面では支持されなかった。自己開示量、満足度ともに、対人恐怖心性は弱い正の関わりが示され、アイデンティティは自己開示量では正の影響、満足度では負の影響が示されるというねじれた現象が確認された。自己開示量に対する対人恐怖とアイデンティティの影響が同じ正のベクトルを指すことは、通常見られる影響とは逆のものであると考えられるが、今回使用した対人恐怖心性尺度は、病的な対人恐怖を示すものではなく、健康な人の持つ心性の程度を表すものであり、岡田 (1993)、永井 (1994) が示すように青年期の心性には対人恐怖傾向が存在することから、今回の弱い影響も通常範囲の影響であると考えられる。その中でも、対人恐怖心性の「自分や他人のことが気になる悩み」が対面自己開示量に影響していることを検討すると、顔が見えることで一層他者からの評価が気になり、相手の気持ちに先回りして積極的に自己開示を行うためと考えられる。岡田 (2010) も、対人恐怖心性を持つ青年は友人関係に困難を感じながらも維持に努めているとしている。この他、開示内容を含めて検討すると、対面では特定の人物を相手に対話することが前提となるので、相手を信頼して本当に話したいことを話せる安心感があることも考えられる。続いて、アイデンティティの影響を検討すると、アイデンティティが確立していることは、自分という存在に自信を持ち、また相手の存在を認めることが出来るのでFace to Faceでの会話が弾み、開示量も増えると考えられる。これは榎本 (1991) の

アイデンティティが確立していると自己開示が高まるという研究結果とも一致している。対して、満足度に負の影響を与えていることは、アイデンティティが確立しているからこそ、自分の中で解決できる悩みなどを他者に打ち明けても、求めている対応と異なっていたり、自分の考え方と違うアドバイスを受けることは、却って満足感が得られないことにつながると考えられる。自尊感情についても、アイデンティティと強い正の相関がみられたことから、同様の傾向が考えられる。

### D. 性差について

自己開示量における男女差については、SNS 利用時、対面時共に女性の方が高く、これは Jourard, S.M. (1971) のいう女性の方が男性より自分自身についての情報を他者に多く伝えるということや榎本 (1997) の対面時では女性の方が自己開示を多く行うという結果とも一致している。本研究では、SNSにおいても女性の方が自己開示が多く、女性はいかなる時にも自己を表現する場を求めていることがうかがえる。男性の自己開示量の低さについて Jourard, S.M. (1971) は、男性は自分に鎧を着せ、弱さや傷つきやすさを出さないようにし、また、その社会において道具的役割を引き受けているので、必要以上に自分をさらけ出すことなく、社会的役割を演じているとしている。SNS を利用しても男性は積極的に自己開示を行わないが、満足度は女性より高い。これは、直接顔を合わせず SNS というフィルターを一枚かけて交流ができるので、当たり障りのない、時には臨機応変な自己開示が行える点で、社会的役割の保持ができるものと考えられる。この他、女性は学校生活等の集団の中にグループを作り、その中で交流が生活の中心となる傾向があるが、男性は女性ほどグループを形成しての交流は少ないとみられ、個々でのやり取りが主流であるため、自己開示量は少ないが情報を開示したい相手に開示できることで満足度が高まると考える。また、本研究では自己開示内容の性差の検

討がなされなかったので断定はできないが、対面との違いとして示された漠然とした不安や攻撃性の発散も男性の方が SNS を利用して多く行われているのかもしれない。

#### E. 総合的考察

本研究では、青年期が SNS を利用して自己開示する心理的要因として、対人恐怖心性、自尊感情、アイデンティティがどのように関連しているか、対面時との比較も交え、その満足度と共に検討した。その結果、SNS を利用して自己開示を行うことには対人恐怖心性の「自分や他人のことが気になる悩み」が弱く影響していることが示された。これは対面自己開示量に対しても影響している。このことから、青年期はいかなる方法でも他者に自分のことを開示する時は、相手の自分に対する評価が気になることが示された。これは青年期の発達課題に相当すると考えられることから、当然の影響であるのかもしれない。また、自尊感情やアイデンティティの関連が見られなかったことは、SNS の利用が青年にとって特別なものではなく、日常的なこととして生活に密着した情報伝達ツールの一つであることが示されたといえる。一方、対面時の自己開示には、自分自身への信頼感（自信）が必要であることが改めて示される結果となった。

今後の課題として、本研究では自己開示の満

足度を程度で評価したが、相手の顔を見て自己開示を行うことと SNS を利用して見ず知らずの人に自己開示を行うことでは、その満足感の質は大きく異なると考えられることから、この質の違いを検討する必要がある。この他、SNS の特性でもある匿名性が心理的要因に関わっている可能性を示唆したが、記名時と匿名時での自己開示内容やそこに影響を与える心理的要因も変化することも考えられる。また、SNS 利用の自己開示方法として、言葉による自己開示の側面を検討したが、写真や動画の投稿など必ずしも言葉ではない自己開示が増加していることは今後の注目点になるかもしれない。この他、今回の調査では SNS を自らの情報発信のためには利用せず、情報収集の目的で利用している人も存在した。これらの心理的要因について検討することは、情報化社会を生きる青年を理解するため臨床場面においても意義あるものになると考える。

#### 付 記

本論文は、2015 年度提出の修士論文に加筆・修正を加えたものです。修士論文の執筆にあたり、多くのご助言を賜りました中村留貴子先生、副査を快く引き受けて下さいました大矢泰士先生には深く感謝申し上げます。また、調査にご協力いただきました先生方、学生の皆様にも感謝いたします。

#### 文献

- 東奈々子・榎本博明 (2006). 自己開示および自己呈示とふれあい恐怖の関係. 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集 (15), pp. 108-109.
- 太宰瑞希・佐野秀樹 (2012). 大学生の対人恐怖と攻撃性の関連について. 東京学芸大学紀要. 総合教育科学系, 63, pp. 187-194.
- 榎本博明 (1991). 自己開示と自我同一性地位の関係について. 中京大学教養論叢, 32, pp. 187-199.
- 榎本博明 (1997). 自己開示の心理学的研究. 北大路書房.
- 榎本博明 (2005). 自己開示傾向と自己開示を抑制する心理——短縮版自己開示質問紙を用いて——. 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集 (14), pp. 115-116.
- Erikson, E.H. (1959). Identity and the Life Cycle. New York: Psychological Issues Vol. I. 1 Monograph 1, International Universities Press, Inc. 小此木啓吾 (訳) (1973). 自我同一性 アイデンティティとライフサイクル. 誠信書房.
- 遠藤由美 (1999). 自尊感情. 中島義明ら (編). 心理学辞典. 有斐閣, pp. 343.
- 樋口 進 (2013). ネット依存症. 株式会社 PHP 研究所.
- 堀井俊章・小川捷之 (1996). 対人恐怖心性尺度作

- 成. 上智大学心理学年報, 20, pp. 55-65.
- 堀井俊章・小川捷之 (1997). 対人恐怖心性尺度作成 (続報). 上智大学心理学年報, 21, pp. 43-51.
- ICT総研 (2014). 2014年度SNS利用動向に関する調査 <http://ict.co.jp/report/20150729000088-2.html> (2015年1月22日取得)
- Jourard, S.M. (1971). *The Transparent Self*. Van Nostrand Reinhold. 岡堂哲雄 (訳) (1974). 透明なる自己. 誠信書房.
- 川浦康至・山下清美・川上善郎 (1999). 人はなぜウェブ日記を書き続けるのか: コンピュータ・ネットワークにおける自己表現. 社会心理学研究, 14, (3), pp. 133-143.
- 倉八順子 (1999). ころとことばのコミュニケーション. 明石書店.
- 宮下一博 (1995). 青年期の同世代関係. 落合良行・楠見 孝 (編). 講座 生涯発達心理学4 自己への問い直し 青年期. 金子書房. pp. 155-184.
- 永井 徹 (1994). 対人恐怖の心理——対人関係の悩みの分析. サイエンス社.
- 中間玲子 (2013). 自尊感情と心理的健康の関連再考——「恩恵享受の自己感」の概念提起. 374. 教育心理学研究, 61, pp. 374-386.
- 西平直喜 (1988). 青年心理学研究の当面の課題. 西平直喜・久世敏雄 (編). 青年心理学ハンドブック. 福村出版. pp. 3-42.
- 西村洋一 (2003). 対人不安, インターネット利用, およびインターネットにおける対人関係. 社会心理学研究, 19, (2), pp. 124-134.
- 野口恵美 (2011). 大学生の自己開示満足感とインターネット上の自己開示特徴および孤独感との関連. 九州大学心理学研究, 12, pp. 121-128.
- 尾上恵子 (2007). 女子学生の人間関係構築における諸要因について. 一宮女子短期大学紀要, 46, pp. 15-22.
- 岡田 努 (1992). 友人とかかわる. 松井 豊 (編). 対人心理学の最前線. サイエンス社. pp. 22-26.
- 岡田 努 (1993). 現代の大学生における「内省および友人関係のあり方」と「対人恐怖的心性」との関係. 発達心理学研究, 第4巻, 第2号, pp. 162-170.
- 岡田 努 (1995). 現代大学生の友人関係と自己像・友人像に関する考察. 教育心理学研究, 43, pp. 354-363.
- 岡田 努 (1999). 現代大学生の認知された友人関係と自己意識の関連について. 教育心理学研究, 47, pp. 432-439.
- 岡田 努 (2002). 友人関係の現代的特徴と適応感及び自己像・友人像の関連についての発達の研究. 金沢大学文学部論集. 行動科学・哲学編, 22, pp. 1-38.
- 岡田 努 (2010). 青年期の友人関係と自己——現代青年の友人認知と自己の発達——. 世界思想社.
- 岡田 努 (2011). 現代青年の友人関係と自尊感情の関連について. パーソナリティ研究, 20, (1), pp. 11-20.
- 小此木啓吾 (2005). 「ケイタイ・ネット人間」の精神分析. 朝日文庫.
- 大沼美由紀・木村 敦・佐々木真紀・武川直樹 (2012). SNSは友人関係を悪化させるか——若者を対象としたSNS利用における既存友人との対人トラブル実態調査——. 電子情報通信学会技術研究報告書. HIP. ヒューマン情報処理, 112, (46), pp. 115-160.
- Pope, W. Alice, ・McHale, M.Susan, ・Craighead, W. Edward (1988). *Self-Esteem enhancement with children and adolescents*. Pergamon Press. 高山 巖 (監訳) 佐藤正二・佐藤容子・前田健一 (訳) (1992). 自尊心の発達と認知行動療法——子どもの自信・自立・自主性を高める——. 岩崎学術出版社.
- 斎藤英理香・野中弘敏 (2011). 高校生・大学生の友人関係における自己切替と信頼感——「親友」観との関連で——. 山梨学院短期大学研究紀要, 31, pp. 47-59.
- 佐藤広英・吉田富二雄 (2008). インターネット上における自己開示——自己-他者の匿名性の観点からの検討——. 心理学研究, 78, 6, pp. 559-566.
- 佐藤義弘・辰巳丈夫・中野由章・清水哲郎・岩本直久・大島 篤・勝村幸博 (2015). 久野 靖・佐藤義弘・辰巳丈夫・中野由章監修. キーワードで学ぶ最新情報トピックス2015. 日経BP社.
- 下山晴彦 (1992). 大学生のモラトリアムの下位分類の研究——アイデンティティの発達との関連で——教育心理学研究, 40, pp. 121-129.
- 総務省 (2014). 平成25年通信利用動向調査の結果 [http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/140627\\_1.pdf](http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/140627_1.pdf) (2015年6月18日取得)
- 総務省・情報通信研究所 (2013). 青少年のインター



- ネット利用と依存傾向に関する調査 <http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf> (2015年7月8日取得)
- 高橋慈子・原田隆史・佐藤 翔・岡部晋典 (2015) 情報倫理 ネット時代のソーシャル・リテラシー. 技術評論社.
- 田淵優沙・則定百合子 (2013). 大学およびインターネットにおける自己開示に関する研究——不  
適応傾向, 性格特性, インターネット利用時  
間との関連——. 和歌山大学教育学部紀要.  
人文科学, 63, pp.205-213.
- 山本 晃 (2010). 青年期のころと発達 プロス  
の青年期理論とその展開. 星和書店.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知  
された自己の諸側面の構造. 教育心理学研  
究, 30, (1), pp.64-68.
- 吉岡和子 (2001). 友人関係の理想と現実のズレ及  
び自己受容から捉えた友人関係の満足感. 青  
年心理学研究, 13, pp.13-30.